

# JLife

No.34

## 婕斯生活分享誌



AM|PM  
ESSENTIALS™

生理時鐘  
由我做主



THRIVE

JEUNESSE EXPO 2018



**總經理的話 婕斯興旺 自信豐盛 / P01**

**婕斯活動**

- P02 EXPO9 全球年會大中華區 - 澳門
- P06 2018 婕斯盃全明星羽球對抗賽
- P27 JGIFT 召集令！
- P30 2019 婕斯瑞士蘇黎世獎勵旅遊計劃

**品牌大使**

- P12 杰特熊貼圖好評第二波 -- 職場篇

**婕斯培訓**

- P08 諾貝爾獎被提名人 Dr.Vincent Giampapa  
抗老新知醫學講座
- P09 美肌體驗會
- P10 為自己加分 幸福貴人打造術
- P11 挑戰自我 勇敢追夢

**婕斯生活**

- P22 日夜分工保養，用對時間更有效！
- P24 調節生理時鐘，自己的健康自己作主！
- P25 AM|PM ESSENTIALS™  
六大營養素，日夜接棒，守護您的健康！

**婕斯事業**

- P26 婕斯貼心為你建構行銷利器  
專屬 APP 正式發佈  
大中華區專屬新官方網站 正式發佈

**婕斯訊息**

- P28 商德約法停看聽
- P29 行政作業懶人包

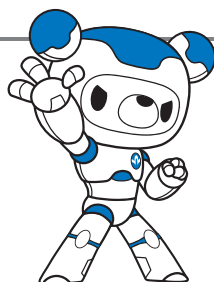
**綠寶石總裁**

- P13 尤怡文 / 忠於感覺 勇敢做自己

**紅寶石總裁**

- P14 詹旭隆 / 學習感恩 享受快樂
- P15 余佳珍 / 持之以恆 開拓美麗
- P16 胡宸玲 / 破除舊思維 與世界接軌
- P17 李麗娥 / 單純相信 真誠分享
- P18 周廷甄 / 分享緣分 分享福份
- P19 簡若凱 / 自我對話 自我成長

**P20 藍寶石上聘表揚**



發行人：李偉行 發行所：美商婕斯環球有限公司台灣分公司  
地址：台北市大安區忠孝東路四段 270 號 16 樓

本特刊由美商婕斯環球有限公司台灣分公司發行  
版權所有 非經同意請勿轉載

<http://www.jeunesseglobal.com>



JEUNESSE

REDEFINING YOUTH



# 婕斯興旺 自信豐盛

## 認真投入 全心付出

今年是興旺豐收的一年！邁入九年的婕斯，是全球最快速發展的網路營銷公司之一，大中華區營收佔全球年營收 6 成左右，並且新增了數十位鑽石級以上的總裁，及無數傑出的菁英領袖，不僅交出亮眼的經營成績單，在公益投入「Jkids 守護孩童關懷計畫」中，創辦人 and 總裁們一起深入中國大陸河北省偏鄉、印度、非洲肯亞、南美洲厄瓜多部落，幫助他們建立良好的生活與教育環境，更讓婕斯人深知自己的努力與付出，還有更深層的意義！

## 型塑希望文化 樹立愛的價值

婕斯的文化也越來越豐富，品牌大使 JETBEAR 在各項活動中露臉，以熱情活潑的精神向大家傳遞希望與力量的使命，將健康與美麗帶到每一個角落。持續舉辦的第二屆婕斯盃全明星羽球對抗賽，邀請世界各地知名球王同場競技，希望能帶動人們良好的生活及運動習慣。今年我們還榮獲了第一屆華人企業慈善公益金傳獎的殊榮，肯定婕斯這些年來對社會責任與人文關懷的貢獻，相信愛一旦開始就能發揮影響；只要努力不懈，就能讓愛傳出去。

## 完善優質產品 貼心標配工具

充滿希望、活力的氛圍，不只是眼見，事實上，婕斯的商品力是這一切的根本。領先業界的保健觀念，不斷推出具獨特性的抗老化優質產品，尤其近來推出沖泡式的 AM|PM(早間活力沖飲 / 夜安優眠沖飲)、naära™ 娜妍膠原蛋白飲，從基本營養素到優化升級，從體質調整到肌膚防護，提供了最完整的健康照顧，邁向青春美麗。

同時，為了服務廣大的華人經銷商，我們推出了升級版 Jmobile，不論在中文優化和社群開拓功能上，成為經銷商的好幫手；更製作了專屬大中華區的官方網站及推出全中文事業發展「婕斯生活」APP，幫助經營者如虎添翼，掌握成功的捷徑。

## 盆滿鉢滿 快樂向前走

在婕斯沒有不可能，只要勇敢向前，公司絕對是婕斯家人們的最大後盾；集結眾志，我們將會一而再、再而三地創造高峰。不斷研發的好產品，加上旺盛信心、企圖心的優秀人才，以及良好的工具，和進取的文化；豐盛，是今年的註腳，並再許一個豐盛富足的來年。

# EXPO9

## 全球年會大中華區 - 澳門

全球婕斯華人以歡欣鼓舞的心情齊聚澳門，共同慶祝婕斯9周年生日，隨著婕斯大中華區驚人的業績成長，EXPO9 澳門站破紀錄的連續舉辦2場，超過2萬5千人的熱情參與，在磅礴的氣勢中，充分展現出年會“THRIVE”興旺的主題；除了創造不可思議的奇蹟，也代表婕斯飛躍成長的強大動能，不但燃起每位婕斯家人心中旺盛的企圖，亦點亮了澳門璀璨的星空。

此次年會充滿了諸多令人振奮的好消息以及豐富緊湊的活動環節，緊緊扣住每位婕斯家人的心；而新科鑽石、雙鑽石及三鑽石級總裁的晉升表揚，更激勵每個人朝夢想前進，也為年會帶來另一波高潮。接下來，就讓我們共同開啟一趟澳門年會巡禮，讓精彩的每一刻，都深深烙印在我們心中。





## 婕斯誕生 榮耀輝煌

創辦人 Wendy & Randy 在年會中細數婕斯這 9 年來的發展歷程，回想當時創立婕斯，他們就很清楚要把公司帶到預設的目標：

### 1. 揭開不老傳奇

以婕斯高科技的抗老化優質產品為全世界人們帶來健康與美麗。

### 2. 改變生命價值

建構一個公平的事業發展平台，讓每一個人都能發揮潛能實現夢想。

### 3. 社會公益回饋

婕斯大愛匯聚力量，為每一個需要的角落帶來溫暖關懷及正面積極的影響。

同時在婕斯 9 周年生日的這一天，創辦人也與我們一同祝賀婕斯生日快樂，開心預祝大中華區業績蒸蒸日上、勇創佳績。

## 婕斯興旺 蓬勃生輝

全球策略總裁 Scott 闡述年會主題「THRIVE」興旺是一種感受，他所代表的意義並不只是我們做了什麼事，而是我們感受到的是什麼？這也不只表現在各項活動上，而是由此產生我們在行為的感受，因此「THRIVE」興旺具備了滿足、幸福、健康與成功等等不同的感受，而這樣的感受也就是我們改變未來最重要的動力。

因此 Scott 鼓勵在場的每一位婕斯家人，勇敢活出自己的精采人生，充分地釋放自己的潛能，不要以現況為滿足，做最好的自己，婕斯將會是我們最大的後盾與支持的力量，並將引領我們一步一步邁向成功美滿的人生。

## 大中華區 騰躍飛揚

大中華區總裁 Robin 在年會中也為我們帶來諸多的好消息，包括今年新產品 näara™ 膠原蛋白、AM/PM ESSENTIALS™、RVL™ 健髮系列、Reserve™ 全新包裝上市，推升大中華區 2018 業績將朝 10 億美金

邁進，同時亦推出大中華區專屬網站與 APP，讓華人地區享有更便捷與豐富的行銷工具，從更完整的產品線到最新進的事業平台，婕斯已為我們備足，所以如果你想問婕斯是什麼？Robin 給了我們最佳的註解：

在婕斯你就像擁有奔馳的尊榮人生，因為在婕斯：  
**健康可以在消費中獲得 美麗可以在消費中擁有 投資可以在消費中完成**  
**事業可以在消費中發展 財富可以在消費中累積 快樂可以在消費中體驗**  
**能力可以在消費中提升 夢想可以在消費中達成**  
 這就是婕斯健康美麗的事業。



## 醫學科研 婕斯生活

擁有健康與美麗是每個人所追尋的，在這次年會中我們邀請到婕斯傑出醫學顧問與科研專家來為我們解開不老傳奇的奧秘，當我們專注在博士們精闢的演說中，我們彷彿進入時空隧道，沉浸在青春洋溢與年輕奔放當中：

1. **威廉·安澤列格博士** 從「細胞優化關鍵密碼」帶我們深入了解婕斯 YES 管理系統精髓，從內外平衡中獲致婕斯質感人生。
2. **文森·賈恩博博士** 解開人類基因密碼，為我們建立正確的營養觀念，當我們擁有完整營養素，生活自然輕盈自在。
3. **納森·紐曼博士** 帶來最新研發產品「RVL™ 健髮系列」，告訴我們婕斯產品不是奇蹟、而是相信科學，所以逆轉肌齡不是夢。
4. **馬燕斌醫師** 完整為我們介紹如何充份運用婕斯產品享受每一天，從基礎營養素、優化升級、體質調整到肌膚養護，你就是婕斯最佳代言人。

## 菁英總裁 成功秘訣

人類因夢想而偉大，在追尋成功的同時，如果能跟著成功人士的腳步，汲取經驗奮力向前，相信下一個站在舞台上的就是你！在婕斯眾多成就高峰的菁英領導，都具備相同

特質：相信婕斯相信自己、看懂婕斯起身而行、堅持到底永不放棄、從心出發感恩奉獻，態度 + 行動 + 成功，親愛的婕斯家人，成功之路就從現在開始。



## 人 + 智能 無限賦能

網路行銷趨勢大師劉東明教授指出，在全球化的今天，利用大數據所創造的人工智能，將會引領下一波時代浪潮，然而婕斯在成立之初，就一直致力於建立全球的產業鏈智慧化系統。多年來，在互聯網的基礎上，結合大量的資料分析處理系統，組建了全球化的智能生產、智能管控、智能物流、智能結算、智能信息、智能鏈接等六大系統；更重要的是，婕斯開創的交互式網購創業模式，讓「人」可以加入到智能系統，形成以人為主體的「人 + 智能」最佳結合！在 2019，婕斯也將因此而邁入一個新境界，不但賦能與社會，讓「人」的價值得到最大的發揮；同時當人借助「智能」，將會釋放無限潛能，跨越無限！

## 奔馳精品 博彩同歡

來到了 EXPO9 年會現場，當然少不了歡樂的抽獎時光，從 Montblanc 婕斯聯名筆、Iphone X 智慧型手機到 LV 經典名牌包 ... 等等，已讓婕斯家人屏息；更令人興奮的是，二場年會各抽出了一台奔馳汽車得主！誰是幸運兒呢？其實，成為婕斯家人的一份子，我們都已經是最幸福的人了。

回顧婕斯 9 年來，能夠幫助無數人獲得健康與成功，是來自於多年打造的全球電商平台。不僅推出領先業界的優質抗老化產品，真正帶給人們健康與年輕，擁有優質的生活品質；婕斯的平台更讓每個人可以充分發揮潛能，實現人生的夢想！EXPO9 的精采將深植在我們心中，也祝福所有婕斯家人，健康如意，充滿活力，邁向更美好的富足人生。



## STAR GALA 閃亮晚宴

還要提到的當然是總裁晚宴囉！大家換上金色與藍色主題的晚禮服，優雅的享受精心設計的奢華晚宴，以貴族的姿態展現傲人的成就。Wendy & Randy 也和總裁們一起同樂，在觥籌交錯中互相交流生活點滴，精彩的人生就是要實現夢想，敢夢、敢行動、敢享受，這就是婕斯總裁的不凡！留下美麗的合照後，大家也相約明年再見，一起跟著婕斯卓越再卓越！



# 2018 婕斯盃 全明星羽球對抗賽



天王降臨，盡在婕斯盃；第二屆全明星羽球對抗賽，現場不僅感受到世界冠軍的熱血，親眼見證精彩賽事，尖叫聲不斷。而觀賞了精彩的比賽之後，還有選手們提供的限量贈品與多項好禮做為現場抽獎，讓大家內心和雙手都是滿載而歸，太開心！！



延續第一屆婕斯盃的熱烈迴響，第二屆婕斯盃全明星羽球對抗賽，就在 2018 年 9 月 8 日與 9 月 9 日於臺北市立大學天母校區體育館再度揭開序幕，讓大眾在台灣就能親睹國際冠軍競技交流的風采，進入一場令人震撼的運動饗宴。

## 天王競技，盡在婕斯

本屆婕斯盃採「全男子」賽制，以男單、男雙兩點對決，邀請來自世界各地的重量級羽壇巨星齊聚一場，包括香港一哥伍家朗和雙左手組合鄧俊文 / 柯展聰；馬來西亞自由人張崑烽，與「鑽石雙打」古健傑 / 陳文宏；印尼神手索尼·昆科羅、弗蘭·庫爾尼亞萬·鄧，以及「羽壇傳奇」陶菲克掛帥出戰。

而代表台灣出賽的選手更是眾所期待，男雙賽事有王齊麟 / 李洋首度合拍，男單部分則由「羽球王子」王子維坐鎮捍衛主場。各國明星爭霸精彩連連，一如全場球迷歡呼的口號：天王競技，盡在婕斯！





## 整個城市都是我的羽球場！

全明星對決掀起了一陣又一陣的旋風，賽事刺激又有張力，人人屏息關注的過程中，也和羽球這項親切的運動變得更加熟悉而貼近。但是，婕斯想成就的絕不僅如此，今年 8 月 4 日婕斯盃揭幕記者會暨選手之夜的同時，「羽你同行」國小分齡賽也正式開場，聚集超過 1,500 名少年健將登上競技舞台各顯身手，並有機會與世界冠軍們當面交流，羽球熱迅速燃燒至年輕族群，不侷限於特定的身分或年齡層，真正落實羽球作為全民運動的角色。

推廣羽球成為全民運動，不只是為現代人繁忙的生活中，增添一味優雅調劑，更希望透過對運動的投入，為世界帶來健康、清新的生活風潮。重要的不是技法何等精湛，而是一種年輕又靈活的心態，一方都會、一片綠地，兩人手持球拍，城市中隨處都可以是羽球場！

柯文哲市長也蒞臨婕斯盃全明星羽球賽現場，和我們一起揮拍。



## 守護公益，不遺餘力

幫助每個人活出健康與自信，一直是婕斯的使命；婕斯也將理想付諸實際行動，不遺餘力。婕斯盃除了正式賽局以外，還特別舉行了公益對抗賽，由奧運球王陶菲克，搭檔長春國小羽球隊好手易仲祥，對抗青奧國手陳孝承和美商婕斯策略行銷部總監王大智的組合，陶菲克與易仲祥每贏得一分，美商婕斯便捐出新台幣一萬元用於推廣基層羽球運動。

本屆公益對抗賽，最終由陶菲克與易仲祥的搭檔以 11：4 的領先獲得勝利，美商婕斯也捐贈了 7 萬元回饋至社會公益。

運動，只是一個出發點，婕斯的熱忱將會延續，秉持積極態度的企業精神，讓大愛文化散播，並發揚至所有人心中。





諾貝爾獎被提名人  
Dr. Giampapa



## 抗老新知醫學講座

根據世界衛生組織定義，一個國家老年人口占總人口比例達 7% 時，就算是高齡社會；而由 2017 年聯合國所公布之數據顯示，全球 60 歲以上人口已達 9.62 億，占全球人口比例的 13%，由此可知，高齡化已是全球問題。

然因醫療科技的進步，平均壽命不斷延長的時代，如何活的長壽又健康，是現今一直被探討的議題，但您知道什麼是老化的關鍵嗎？

本次抗老醫學講座特別邀請，諾貝爾被提名人 - 醫學博士 Dr. Vincent Giampapa 來台，並與大中華區產品顧問 Lindsey 攜手為各位分享最先進的抗老新知及產品資訊，為北、中、南的夥伴帶來精彩演說。



抗老醫學現今是美國成長最快速的醫療專科，Dr. Vincent Giampapa 為全球抗老醫學界的先驅，更獲美國政府肯定，擁有多項在細胞傳遞、創新藥物傳輸以及外科儀器設計的專利技術。

### 補充優質營養素的重要性

第一階段講座由大中華區產品顧問 Lindsey，從保健食品的演進，至現今生活型態的改變及環境污染，造成慢性病有年輕化的趨勢為主軸，運用文獻研究，讓夥伴們了解，人會生病不是缺乏藥物，而是缺乏營養素，很多的疾病都是因為身體長期缺乏營養素而造成的，所以大家應該從日常生活中的飲食來調整所需的不足。Lindsey 用淺顯易懂的說明，讓夥伴們更加完整的理解，適當的補充優質營養素，維持健康其實可以很簡單。

### 抗老化的新科技

第二階段則是由眾所期待的醫學博士 Dr. Vincent Giampapa，帶來對抗老化的新科技。因人口老化問題嚴重，讓全球開始重新思考，預防醫學的重要性。傳統醫學認為老化是一種不可避免的自然過程，當年紀漸長，身體功能就會開始退化，而課程當天，幹細胞研究獲 2014 年諾貝爾獎提名者 - 醫學博士 Dr. Vincent Giampapa 提出不同的觀點。

### 細胞老化的原因決定於：

#### 控制壓力的能力、生活模式、基因以及環境

隨著時間的推移，這些不好的因素累積，造就自由基和 DNA 的損傷，當我們老化，細胞的功能開始減退，導致消化功能以及營養吸收力衰退，加上現代食物營養不足，影響細胞機能退化，從皮膚到身體機能、甚至於記憶力衰退！

而細胞是構成身體的基礎單位，如何修護細胞功能，就是避免老化的關鍵，若您可以修復這些細胞損傷，並維持良好生理機能，就能夠擁有健康及長壽。

### 基因優化已然成為未來趨勢

做好基因修護及提供足夠的優質營養素即可有效對抗老化，藉由此次講座，希望將更先進的健康資訊傳達給更多的人，進而獲得美好幸福的人生，同時也透過持續宣揚正確而優質的健康觀念，創造未來人類的福音。



# 美肌體驗會

在美肌體驗會現場，一站到底呈現了婕斯的三大美妍精華，邀請所有參與者親臨現場感受產品的絕佳效果。

特聘講師：Aslan



經過了夏日的豔陽曝曬後，你的肌膚也有蠟黃、斑點、細紋的問題出現嗎？不穩定的天氣，肌膚面臨內在和外環境的許多挑戰；趁著秋冬美白黃金期，保養的重點除了著重在美白之外，還要配合深度的肌膚修復，才能真正從基底打造亮白美肌。

## luminesce™ 全系列產品體驗

在秋冬時分利用「luminesce™ 賦活肌因修護霜」結合「luminesce™ 賦活肌因煥妍精粹」，取適量均勻塗抹於臉部，以手指輕柔按摩拉提眼下和雙頰肌膚，並藉由手指的溫度，幫助活性成分吸收至肌膚裏層，完美達成保濕、煥妍的效果。



## NV™ 光漾無瑕系列 DIY 體驗

「NV™ 光漾無瑕系列」是美妆界的革命性產品，徹底擺脫了傳統底妝因上妝時反覆沾取粉體而造成的衛生疑慮，真空包裝有效隔絕內容物與外界的接觸，粉質細緻輕盈，妝感服貼，操作簡便容易上手，飾底、上妝、亮妍三步驟即刻完成，5分鐘迅速擁有光漾無瑕美肌。



## naära™ 娜妍膠原蛋白飲好評試喝

想要保持外在光鮮亮麗還有一個秘訣，就是做好內在保養，婕斯特別推出的營養補充品「naära™ 娜妍膠原蛋白飲」，就是專門為愛美族群所設計，內涵 5,000 毫克的小分子 TruMarine™ 專利膠原蛋白，8 種超級水果和 7 種維生素、胺基酸與礦物質，享受美味的同時，也能輕鬆養成好氣色。

何必羨慕雜誌封面的模特兒？美麗本身就是所有人的天賦，護膚、彩妝與保養，由內而外一次到位，美肌體驗會在婕斯家人們好評力挺之下大受歡迎，擁抱全新的自我風貌，隨時隨地展現動人魅力，你就是年輕漾世代。



# 為自己加分 幸福貴人打造術

「幸福貴人」是在生命中懂得欣賞你，並且能幫助你事業發展或是讓幫助生命增加幸福感的人。在年末時分，回首過往的努力與付出，在這段時間之中最重要的貴人其實就是「自己」。如何為自己打造幸福貴人圈？就從「自助」開始，首先要讓人認同，才會吸引有能力的人支持你、扶你一把。能力是1，貴人是後面的0！

特聘講師：徐培剛



打造幸福貴人圈，就像是農夫在耕耘綠地，需要持續關注並付出努力。在許多場合可以看到很多人把社交當打獵，參與的目的只是交換名片，微笑只是為了獲得名單，但如果不夠真誠傳遞出自己的感動和溫暖，如何在對方心中留下深刻的記憶點？又如何讓他們成為自己的貴人呢？

## 單向貴人→互為貴人→創造貴人

建立幸福貴人圈從溫暖且真心的給予他人真正需要的幫助開始，「敏感察覺對方的需求而給予，才是真正的鑽石連結。」

當你幫助了對方，便會在他心底留下記憶，接著當他發現有其他人需要相同的幫助時，就能夠幫助你創造更多的貴人。自助，人助，天助，是創造貴人圈的不二法門。

貴人不是吸引來的，是「感恩」來的，當我們越容易感恩，越容易感到幸福，也更容易吸引貴人靠近。當面對挫折和困難時記得問自己：「這件事對我有什麼好處？」、「因為愛，我會怎麼做？」。因為每件事情的發生本身是中性的，真正重要的是我們怎麼看待、解讀與判斷事件，才會真正影響下一步行動和回應的方式，善意是找出貴人的「種子」。



用你喜歡別人對待你的方式，去對待別人；

聰明是上天給的一個禮物，但仁慈善良卻是一種選擇。



保持正向心態就能享受幸福，對待他人的真心付出，最終也將循環至自己身上，新創知識講座，歡迎所有婕斯家人親臨現場感受滿滿的學習正能量！



# 挑戰自我 勇敢追夢



『每個人都有夢想，但千萬別讓它變成空想』所有精彩的生命故事，都從跨出第一步開始。台灣首位完成攀登世界七頂峰，被讚譽為離天空最近的女性，面對 1/3 攀登死亡率的世界巔峰，在遭遇困難時，如何透過強烈的行動力與明確的目標設定去完成夢想？

特聘講師：江秀真

## 構思夢想，勇於行動

『如果沒有行動，上天也沒辦法給你最好的安排。』在登山的過程中有很多的問題跟困難會發生，就像在登山時遇到一位外國女性，她的身體因疾病所苦，但面對困境時卻不是先感到退縮，而是更勇敢地站出來，希望透過自己可以改變更多人。構思夢想後，要找到對的老師、用正確的方法執行，也可以去看看別人是怎麼做的，並且持續的學習。因為在達成夢想的過程中，自己能夠掌控的是主動積極的作為，冒險也是一種學習，更重要的是面對問題的態度。

## 將夢想的線，織成捕夢的網

『我們無法預知未來，但當我成功登頂後回顧過去，發現因為過往的一切努力，才能拼湊出完美的圓。』當年在當登山嚮導的時候，有一位 70 歲的伯伯夢想是成功登上玉山，總追著問如何能幫助他達成夢想；在接受體能訓練建議的半年之後，真的成功的圓夢 - 登上玉山。登上高峰，獲得的經驗是超乎想像的，是巨大的滿足感！不要對自己設限，就像登山時走到海拔三千公尺，望向五千公尺，也是達成夢想的一步。

## 未來願景

江秀真的夢想與職業，一路從孩提時的畫家到完攀世界七頂峰，完成夢想之後要做什麼？她說：要加碼。接下來她的目標是創辦一所登山學校，為所有愛山的夥伴建立更完整的知識學習，讓登山可以更安全。舒適圈很舒服，卻容易失去鬥志，攀登高山讓她更有生命勇氣，創建登山學校的使命感，是驅動她熱情的關鍵。



勇敢跨出第一步，困難就能變簡單，

你怎麼會知道，你的選擇不是對的？！



LINE

# 杰特熊貼圖 好評第二波—【職場篇】



放心交給我

## 職場大小事，杰特熊挺你!

第一波Q萌可愛的「杰特熊JETBEAR」貼圖一推出，即受到熱烈歡迎~您也下載了嗎!?

人氣爆棚的杰特熊第二波貼圖，將化身元氣滿滿的上班族，陪您一起認真工作、享受生活，用他逗趣的表情幫您打氣!!

實在太可愛了~快一次打包兩組貼圖和家人朋友一起互動、分享生活的樂趣與美好!!

## 下載貼圖好簡單

Option

1

掃描QR-CODE，  
一次帶走兩組貼圖。



日常篇



職場篇



Option

2

1. 拿起你的手機
2. 進入LINE貼圖小舖
3. 輸入「杰特熊 JETBEAR」
4. 搜尋後點選「原創」就可以輕鬆下載囉!



加入好友



貼圖小舖



主題小舖

搜尋

杰特熊 JETBEAR

Cancel

官方 (0)

原創 (2)



JETBEAR.JNS  
杰特熊JETBEAR-職場篇  
50



JETBEAR.JNS  
杰特熊JETBEAR/日常篇  
50



綠寶石總裁

# 尤怡文

推薦人 / 許嘉心

## 忠於感覺 勇敢做自己

從怡文的臉上很難看出她額頭曾受過重創，當時幸好因為朋友送她一瓶婕斯的精華露，無心插柳，體驗到產品的驚喜感受，才促使她想更深入的了解，「我以前皮膚蠻不好的，但是擦過精華露之後，連眼皮都莫名其妙變有精神了。」怡文笑說，因為過去是音樂教師，有許多家長看見她明顯得改變了，都紛紛搶著向她索取產品的資訊，自然而然就建立起了龐大的人脈。

### 切勿怠惰 莫忘初衷

其實剛起步時，難免會遇到別人的議論，無論是不了解的人還是不認同的人，對於這些，怡文一開始有些介意，但是開朗樂觀的個性促使她勇往直前，“不活在別人嘴裡，不在乎別人的眼光”可以說是怡文的座右銘，她的夢想不只是金錢，還有達到身心靈的自由。

婕斯是符合行動市場趨勢的企業，即使定居在美國的怡文，也不用擔心像經營傳統企業一樣必須來回奔波，她能夠調整自己的工作時間，讓生活變得更有彈性，除此之外，還可以向美國的親朋好友分享好用的產品。

怡文原本的個性就喜歡照顧人，在升上綠寶的過程中，她積極帶領團隊，給予建議和適時啟發。衝刺的過程中，她一點都不覺得辛苦或困難，只要夥伴有意願去學習，怡文就願意傾囊相授，慢慢幫忙調整方向、溝通的方法和燃起對方的熱情。當看見他們達到自己的目標，她就好像看見自己也達成成就一樣的開心；身在婕斯，怡文說，猶如置身在一個向心力緊固的大家族，感覺棒透了。



總裁座右銘

說對話，找對人，做對事；帶入系統，成就夢想。



感恩的心

感恩婕斯老闆創辦這個偉大的平台，讓我們每一個平凡人能有一個不平凡的機會及生活。感恩光宗耀祖林老師，文鸞雙鑽用愛指導與領導，才能茁壯團隊；感恩推薦人許嘉心老師的鼓勵，更大大感恩海內外飛躍團隊夥伴們，不離不棄的團結合作，讓我們能共同實踐創辦人精神--愛、感恩、奉獻的文化。



# 詹旭隆

推薦人 / 林美琪

## 學習感恩 享受快樂

科學園區待了將近十五年，每天加班已是例行公事，一成不變的工作和停滯的薪資讓旭隆對人生的未來一片渺茫，激起他想要改變的心。經由朋友介紹，偶然認識了婕斯，但是旭隆是一個很有研究和實踐精神的人，起初並不是非常有信心，後來憑著強大的毅力和耐心深入了解婕斯獨一無二的系統網絡，彷彿看見無限光芒的前景，便立刻躍進了這個大家庭。

「建立自信心，堅持到底不要放棄。」這是旭隆進入婕斯取得一番成就後的心得，邁入婕斯之前，他並不是那麼健康，因為長期勞累總是睡不好，加上過敏就更虛弱，然而婕斯的产品幫助了他，讓他總是帶著滿滿成就感的口吻四處分享，「我賣得不是產品，是生活態度」。

他開始以身作則，配合保健食品和規律作息運動來維持健康的身體，猶如花若芬芳，蝴蝶自來這句話，旭隆不喜歡強烈推銷，事實上也不需要，因為只要有人在意自己的健康，想要更加進步，就會被他所吸引。

## 穩航在人生道路上 期待每一天的到來

透過無私分享，不但幫助到了身邊的人，自己的人生也有了堅定的方向。懷著感恩的心，感謝公司和領導的扶持，讓他一路當上紅寶石總裁，還遊歷了很多國家，澳洲就是他最喜歡的地方，還將移民澳洲設定為人生目標。婕斯明顯地改變了他，接觸好的产品不只讓身體更健康，同時也成就了一個全新的旭隆。

### 總裁座右銘

無論你是幾歲，無論你目前所處的境況有多糟糕，只要立定目標、一步一步往前走，人生隨時都有翻盤的可能性。

### 感恩的心

感謝有婕斯，使我明白了什麼是趨勢；  
感謝有沛泉，使我明白了健康的價值；  
感謝有團隊，使我明白了付出的真諦。





# 余佳珍

推薦人 / 陳孔雀

## 持之以恆 開拓美麗

佳珍就跟世界上所有的女人一樣，期待自己永遠能展現出最完美的樣貌。

遇見婕斯之前，她從事美髮業，結合專業和興趣，為客人設計最適合最美麗的髮型；遇見婕斯的精華露後，佳珍就好像找到了能實現美麗的關鍵鑰匙，為了能找到通往凍齡的管道，她開始在婕斯經營自己。

佳珍說，隔行如隔山，她一開始很難了解電子商務和婕斯獨特的系統，但是透過婕斯所提供的課程，讓她著實學到了很多新事物，對於婕斯的強大平台越來越有興趣。

## 堅持行動 把愛傳下去

在婕斯工作不只是養活自己，也是一種修行。佳珍知道不可能所有人都能夠和她有共鳴並理解她，對於那些沒有辦法引起共鳴的人，她不強求也不氣餒，對她來說，反而是培養她理性溝通和耐心的好機會。

當和家人相處時，這些經歷能讓她適時地理解他人，在幫助親友的同時自然而然得拿到獎金，其實讓佳珍感到驚訝又興奮，想著「像這種能幫助人又能賺錢的地方，真的是太好了！」

事實上，她的目標不是光賺錢而已，而是想幫助身邊的人；佳珍就好像擁有耗不完的溫暖一樣，時刻在關心她的夥伴和團隊，不只關心，更要幫助他們，把他們帶進系統中，參與聚會和培訓，不但培養感情也強化團隊的實力。

佳珍也說，在婕斯中，除了公司培訓外，也多了很多跨出舒適圈的機會，隨著累積努力所帶來的犒賞，她出國看見了很多不同的文化，開拓了視野，讓她重新定義世界。



### 總裁座右銘

換個品牌，掌握未來，  
相信比懷疑多一次機會。

### 感恩的心

感謝婕斯公司打開了我的視野，讓我人生變得精彩。感謝推薦人把機會分享給我，感謝林雙鑽文騫老師、感謝薰心總裁及最付出的怡文總裁，有你們的帶領及指導，讓我有目標和夢想。最要感謝的是我團隊所有的合作伙伴，謝謝你們的信任及支持。佳珍會更努力讓自己成長、帶領更多願意相信我的夥伴，一起邁向高峰。





# 胡宸玲

推薦人 / 陳盈蓁

## 破除舊思維 與世界接軌

曾獨自在海內外、兩岸三地經營奶粉業的宸玲，遇到經營捷斯的芮丞庭，問了一句她從未想過的話，「妳有聽過睡覺也會掉美金嗎？」她第一個反應是不相信天底下有這麼好的事，卻沒想到日後捷斯會為她帶來巨大的變化。

之前，宸玲完全沒經營過網路商店，對電子商務也不了解，經營傳統事業讓她心力交瘁，身體狀況每況愈下，導致皮膚過敏嚴重，治療了很長一段時間也難痊癒，直到接觸捷斯的保健食品，經過耐心調養，現在她恢復健康紅潤，也逐漸被捷斯所吸引。

靠著好朋友的鼓勵和堅強的信念走到今天，宸玲笑著說，「想做就去拼啊！」這位兼具企圖心和勇氣的堅韌女性，雖然也想過放棄，但是捷斯給予的一切，讓她覺得值得投注所有心力去放手一搏，幸運的是，宸玲成功了，遇見轉行及蛻變的機會。

## 溫暖大環境 正能量滿滿

好學勤奮的宸玲，每次提到捷斯大學時，她的眼睛都會閃閃發亮，她覺得這就像一年一度的盛會，依照不同的主題請不同的領導人來說明分享成功的秘訣，還有新年度的鑽石級總裁和大家分享心路歷程和經驗，達到教學相長的目的。

宸玲很喜歡捷斯的活力，「每天早上起床都覺得很開心、很有活力！」自從進入公司之後，她變得快樂多了，「不把負面情緒帶到第二天」是她的生活原則。宸玲就像是台發電機，永遠充滿正能量，她的心法就是和夥伴達成共識，共同努力、以善的理念去經營，透過故事帶出故事，互相成就。

### 總裁座右銘

做你所想，堅持成功。

### 感恩的心

感恩捷斯滿滿的正能量指引我們一路向前，感恩我們的總教練林宗瑤老師的耐心指導，感恩一直帶著我奔跑的好姐妹芮丞庭總裁，因為有你們的支持和鼓勵，讓我堅持走向成功。



# 李麗娥

推薦人 / 夏培麟

## 單純相信 真誠分享

三十多年前麗娥遭遇一次嚴重車禍，造成多處粉碎性骨折，引發骨髓炎，難以根治。後來遇到推薦人 Angel 帶來沛泉菁華，神奇的是，令人困擾的舊疾沒有復發，而沛泉除了改善麗娥的體質外，也幫助她維持身材。

「我是平凡的家庭主婦，沒有什麼人脈，但是藉著公司完善而人性化的制度，以及團隊持續合作與自身的努力，來經營這份事業。」麗娥在經營婕斯時遇到許多反對聲浪，但藉由團隊的支持才走到今天。

## 時間規劃縝密 複製每個成功

經營婕斯其實並不簡單，需要高度的自律能力，在婕斯，自己就是老闆，時間規劃顯得極為重要，要有全職經營的心態與準備。

無論身兼哪些身份，都要學會利用零碎時間，做好學、做、教，就可以經營婕斯事業。麗娥就是一個很好的例子，幕後協助團隊持續婕斯發展的事務工作上，同時扶養孫女，並在 2018 年 10 月份進階到紅寶石總裁的聘階。

麗娥藉由鑽石總裁的經驗分享、經營故事、情境... 等課程學習，鼓勵自己重新得力。她說，經營婕斯主要是要堅持自己使用產品，不但要有熱誠，還要有自信，加上不斷的學習、聽成功者的演說；例如：最近聽到賀欣鑽石說的使命感，首先要把自己照顧好，以愛幫助人、但不隨意濫用愛心。

麗娥相信自己，也相信夥伴，更相信付出的努力不白費。在她經營婕斯事業七年多來，熟悉公司的制度與系統，她抱持著「好好使用婕斯產品，做婕斯的代言人，把婕斯分享給需要健康、財務翻轉的人」的使命，帶領團隊並輔助藍寶們登上紅寶石總裁之路。



### 總裁座右銘

感恩、喜樂、努力，  
堅持到底！

### 感恩的心

感謝上帝！感謝婕斯創辦人 Randy 和 Wendy 創造這個優秀平台，讓我們能享受尖端生物科技的產品，同時能做全球互聯網的生意。

感謝推薦人鑽石 Angel 總裁引我進入婕斯以及和雙鑽石 Cici 總裁帶領得勝團隊，尤其特別感謝我的團隊夥伴支持和不離不棄！



# 周廷蓁

推薦人 / 魏銘君

## 分享緣分 分享福份

說起話來平穩的廷蓁，帶給人一股安定感，她喜愛婕斯的产品，一用便知道它的品質；也喜歡它的平台和系統。

對她來說，婕斯是間肯付出的公司，不用擔心被當成血汗勞工，因為在這裡，自己就是老闆，想當個有影響力的人，全靠自己發揮。

### 互相扶持 翻轉命運

凡事都以平常心面對的廷蓁，似乎任何挫折都不至於影響她，她秉持著以愛為出發點的原則，分享好東西給大家，「能遇到婕斯是一種福氣、是一份福報」，純粹以好朋友的角度分享，但求付出不求回報，真誠的態度帶來正面能量，朋友就會一直來。

自律和毅力之外，廷蓁認為還要有學習的意願，同時能抗壓力，是能夠成功的重要關鍵。

至於最喜歡婕斯的哪一點，廷蓁一定會說，歡樂和諧的工作環境。婕斯是個很有愛的大家庭，不會因為一己之利而惡性競爭，相反地，廷蓁的夥伴們都盡力地照顧有需要的人，也非常信任彼此、互相扶持，這是很難得的。

婕斯豐富了她的生活，透過電子商務平台連結了全世界，她的眼界就被開啟，看見許多不同樣貌。

許多人都對婕斯的系統感到不可思議，當然其中也包括廷蓁，但她卻在其中擁有大豐收。透過網絡互聯，跟上國際趨勢，追隨婕斯的腳步，創造美好的未來。

### 總裁座右銘

將心比心，誠信待人；  
贈人玫瑰，手留餘香。

### 感恩的心

感謝婕斯的平台，發展無線網路連結各國，開闊了婕斯人的眼界。感謝自己，更感恩好姐妹們沛汝、華玲、嘉靜（家族）、佳寶、雅惠，大力相挺相扶持。特別感恩嘉鳳姐的支持鼓勵，給予愛的能量相應著，感恩有你們，才有我的相伴，謝謝。



# 簡若凱

推薦人 / 何國鼎

## 自我對話 自我成長

身材高挑又活潑的若凱，讓人第一眼就印象深刻，她大方的透露自己以前其實是個胖女孩，但婕斯產品讓她重拾自信。

若凱身為新一代年輕人，清楚知道網路即是生活，看懂、看重婕斯是未來空中霸主，也是沒有背景的年輕人改變命運的絕佳機會，簡單相信，毅然投入婕斯。

## 相信自己 勇敢追夢

若凱一直希望可以將好的東西分享給年輕的下一代，並鼓勵他們勇敢追夢及創業。提及婕斯帶來的改變，若凱認為婕斯就像是人生大學，能遇到幾十年都可能遇不到的學習機會，包括面對自我的考驗、手心向下的學習、找到自己的目標……，在在讓她遇見更美好的自己。

憑著一股傻勁，若凱不斷往前衝，她發現把挫折化為動力，和自我對話才是最難的，「有自己的目標，在學習過程中愛上不完美的自己」，這是她一路走來的心得，也是最想對後輩們說的話。

從一開始不喜歡面對自己、不敢追夢，到現在擁有明確的目標，而且穩健踏實地朝目標前進，對若凱來說，進入婕斯是個夢幻的工作，利用電子商務和系統就能夠與全世界連結，而這也正好符合了她的興趣 -- 出國。

這段期間，跟著婕斯，她去過地中海、義大利、法國、西班牙和澳洲，體驗了很多文化，也做過很多新鮮的事，「新奇、好吃又好玩！」是婕斯帶給她的感覺，也帶給她生命的豐盛。

若凱深信在創業這條未知的旅程，跟著婕斯可以安心的探索自己，發揮不受限制的創造力，讓生命更感動、更精彩。

### 感恩的心

感謝婕斯創辦人，感恩林雙鑽、文騫老師、志豪總裁、賢英總裁、瓊甄總裁、團隊的每一個夥伴們，因為有婕斯，我的人生像是迪士尼，有了期待與夢想；因為有大家，我的樂園充滿愛與希望，讓我遇見更好的自己。真的很感恩，我愛大家。



### 總裁座右銘

要讓世界動起來，  
先讓自己動起來！



# 藍寶石 上聘表揚



**吳沛齊**

推薦人：洪敏雄 & 許新慧

很興奮的上藍寶了，婕斯產品讓我很感動，也給我找回美麗與自信，健康與美麗可以帶給全世界。只要你願意學習，我們一定會成功～



**李玉蓮**

推薦人：王姿云

正確明智的選擇，比茫無頭緒的努力，更加快速地達標。



**李芷妍 & 巫宏鈞**

推薦人：巫湘庭

感謝婕斯創辦人給予我如此優質的跨境平台及產品，平台讓我夢想實現，勇敢去做自己，成為別人的貴人。分享健康、分享快樂、分享愛，有愛最美。



**林婉婷**

推薦人：蔡明勳

全力以赴，全心投入，快樂分享～沒有做不到的事，只有自己是否有去做。皇天不負苦心人，相信有付出必有收獲。雖然過程有酸甜苦辣，但盡力而為！！



**林慧娟**

推薦人：李曉菁

尾牙幸運被抽中碧青鑽石的紅包，帶著抽中紅包今年必上藍寶的使命感下，更謝謝花蓮團隊所有夥伴的協助與鼓勵，在跨年最後一刻達成使命！



**林麗莉**

推薦人：余冠陞

「唯一應該超越的，是昨天的自己」，每天學習與自己開會，是成長的第一步，因為現在做的事，都在決定你未來的人生！



**商葵葵**

推薦人：楊尚儒

非常感恩我的推薦人，更感恩我們統一皇冠團隊林冠宇鑽石和呂思億紅寶總裁。在婕斯，付出才會傑出，先有成長才有成就，要找到對的人，自己先成為對的人！



**張森發**

推薦人：蔣奇勳

感恩我的推薦人雙鑽石總裁：蔣奇勳老師的教導，讓我可以了解原來選擇比努力重要，只要堅持到底，永不放棄。婕斯：我愛妳！



**許嘉吉**

推薦人：廖家輝

以生物科技、細胞優化的產品，幫助無數親朋好友得到美麗並改善健康；持之有恆，更能達到財務及時間上的自由，這美好商機，大家共同努力，必能成為贏家！



**陳百文 & 黃淑鈴**

推薦人：林長庚

人因有夢想而偉大，此夢正是遇見婕斯，在婕斯可以翻轉自己的人生，也能夠幫助他人完成夢想。我會努力學習，堅持到底、達到鑽石。



**陳敏**

推薦人：林桂民

感謝上帝讓我在人生道路上遇見婕斯這個充滿愛的平台，感謝我身邊的每一位天使，有愛的地方就是天堂！



**陳梅蘭**

推薦人：陳筱瑩

感恩婕斯！感恩我的引路人！感恩所有志同道合的婕斯伙伴！我一定會繼續勇往直前登上人生的最高峰！永不放手！直到夢想到手！



**陳雙娟**

推薦人：張慧

感恩讓我接觸到婕斯，看懂婕斯之後，才真正體會了什麼是永續的收入。為自己打工就可以全球開分店的事業，唯一要做的就只是開口分享。



**傅漢樟**

推薦人：陳良一

婕斯電子商務互聯網的事業平台徹底改變我人生下半場，獲得健康，財富自由，心靈饗宴，讓我的人生的旅行中發現生命之美好。



**黃譽綜**

推薦人：林冠宇

感謝生命中的貴人林冠宇鑽石總裁，讓我的生意及視野可以跟世界接軌！平台比努力更重要，選擇不對、努力白費。



**蔡郁驊**

推薦人：鄧運均

謝謝推薦人讓我翻轉生命並傳承給更多的人，走向自己的夢想，就是要改變原狀、改變思維、改變作法。一個點吸更多點，成為一個面，可以去到更多的空間。



**鄭丁元**

推薦人：陳彥如

勇敢改變自己，成就更強大的自己，持續學習、投資未來、幫助更多事業夥伴，不斷在系統學習、精進，成功站上婕斯事業舞台。



**鍾東穎**

推薦人：蕭彥輝

盡心服務、盡情享樂。複雜的腦，單純的心。感恩貴人蕭彥輝總裁，讓我的生活變得豐富有趣，同時也開啟了挑戰更高目標的信心，更感恩夥伴們一起努力的時光。



**羅雅綢**

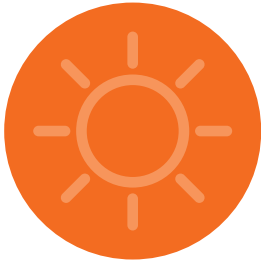
推薦人：林淳立

感謝婕斯國瑛家族楊國瑛鑽石及淳立紅寶的帶領，還有立宏團隊夥伴的協助，讓我在婕斯平台發光發熱，我要成為一個有影響力的人，把健康與美麗帶到全世界！



# 日 · 夜分工保養密技

白天身體新陳代謝佳，活動力強，吸收能力也好，積極的保養技巧，能做就多做。



## 飲食技：多喝水，多健康，多飽足感

1. 一天喝足 2000C.C. 的水，其中 1500C.C. 在晚上八點前喝完。
2. 每隔 20 分鐘就喝一次，一次喝 2-3 口，保持隨時都在喝水的狀態。
3. 肚子咕嚕叫的時候，先不要找東西吃，先喝一大杯水。
4. 用餐前 20 分鐘，先喝一杯 300-500C.C. 的水。

## 保養技：醒膚保養

一早起床，臉部肌膚跟身體筋骨都還沒鬆開，想要有張元氣的漂亮臉蛋，一起來做醒膚保養吧！利用刺激臉部的肌肉及穴點，讓血液循環活絡起來，臉部表情也會跟著醒過來。



**STEP1**：利用指關節的力道，從眼頭開始沿著下眼眶做定點按壓，刺激眼周循環。



**STEP2**：利用指關節的力量，定點按壓太陽穴，提振精神。



**STEP3**：從嘴角開始往斜上方，以指腹慢慢按壓到顴骨位置，促進頰肌血液循環。



**STEP4**：頭微向右傾，利用指關節的力量，從耳旁開始，延著下頷骨做定點按壓，緊實下頷骨線條。

## 運動技：起床暖身，暢通循環

剛起床，先幫身體暖暖筋骨吧！舒展開的身體更柔軟，活動力更強，幾個簡單的瑜珈扭轉動作，暢通淋巴血液循環，讓身體更疏鬆有彈性。

### 貓式 > 伸展放鬆脊椎及頸椎，暢通全身淋巴循環



**STEP1**：盤坐在地板上，左腿跨過右腿，脊椎向上延伸拉長。

**Step2**：吐氣，腰部以上往左側擰轉到極限；右手跨過左膝，停留 4 個呼吸，回到原位。換邊進行。



## 補充技：補充體力，加強新陳代謝

在適當的時機，加一點營養補充品，幫助提升新陳代謝，好精神、好體力也能跟著來。

綠茶萃取物

琉璃苣種籽萃取物

葫蘆巴種籽

薑黃萃取物

濃縮蜂王乳

黃耆萃取物

葡萄皮萃取

藍莓萃取

泡葉藻

瓜拿納種子萃取

Co. Q10





# 健康美麗效能大優化

分工合作的力量大，同樣是吃東西、做運動，白天做跟晚上做效果不一樣，我們列出日夜分工美容表，健康美麗要日夜追擊。

夜間是身體修護的大好時機，晚上以放鬆為原則，讓身體在最沒有負擔的狀態下，完成美麗健康修護的使命。



## 飲食技：多吃蔬果，少吃澱粉類食物

蔬菜水果是人們的好朋友，含有豐富的維他命 C 及纖維質，可提供飽足感及活力元素，建議以蔬菜水果為主食，減少米飯、麵粉類的澱粉質攝取，讓滿滿的維生素及纖維質幫你清腸與美顏，是健康的晚餐選擇。

## 保養技：放鬆保養

一整天面對人事物，臉部肌肉晚上不免產生疲累，這時肌膚最需要的是放鬆舒緩保養，以及補充流失水份，讓肌膚重拾彈性光澤。



**STEP1：**利用握拳後的指關節，以輪轉的方式按摩額頭到眼睛兩側。



**STEP2：**以大拇指及食指指腹，捏壓整個眉骨，消除眼睛疲勞。



**STEP3：**利用指關節從耳後、往下頷骨做按壓式按摩，一直按壓到鎖骨部位。



**STEP4：**雙手搓熱後，虎口位置托住下頷骨邊緣，將整個臉龐往上推。

## 運動技：肌力運動，緊實線條

肌力鍛鍊可以讓身體局部線條變得緊緻，不過需要運用肌肉力量的無氧運動，建議放在晚上進行，以免早上身體尚未充份暖身活動，使力不當造成肌肉拉傷等運動傷害。

### 腹肌鍛鍊

**STEP1：**平躺在地板，雙腿曲膝踩地，膝蓋間夾住抱枕，雙手交叉擺頭後方



**STEP2：**吐氣，腹部收，將上半身肩胛骨以上離地，吸氣回覆原位，反覆 10 次。



### 腹肌加強

**STEP1：**平躺在地板，雙腿併攏彎曲呈 90 度，膝蓋間夾住抱枕，雙手擺身體兩側)



**STEP2：**吐氣，腹部收，將上半身肩胛骨以上離地，雙腿向斜上方延伸拉長，吸氣回覆原位，反覆 10 次。



## 補充技：舒緩身心，加強優眠元素

趁著睡美容覺的時候，打好內在的保養基礎吧！藉由各類營養輔助食品的幫助，從內調養肌膚與身體狀態，美麗計畫更完整更健康。

羅漢果萃取物

羽衣甘藍

蕃茄萃取物

濃縮蜂王乳

胺基酸

綜合酵素

墨角藻

褐藻

番茄茄紅素萃取

乳酸菌

迷迭香萃取

# 調節生理時鐘， 自己的健康自己作主！

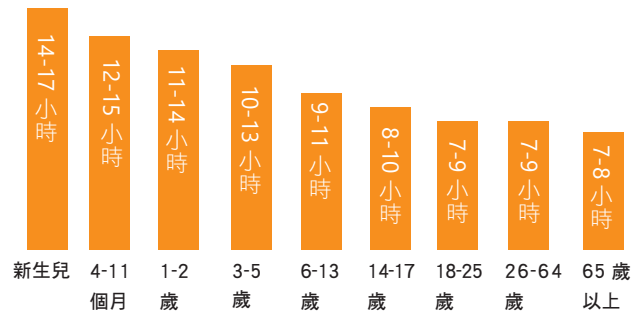
加州索爾克理工 (Salk Institute in California) 世界頂尖生物鐘學專家之一潘達教授 (Satchidananda Panda) 說：「生物時鐘幾乎調節我們每一方面的健康和保健。」

生理時鐘雖然看不見，但卻時時刻刻、默默的在我們體內運作，自我調節。依循著長久的演化，生物體內在狀態與外在環境時節，尤其是日光，達到規律的平衡，就如同體內內建的時鐘一般自動管理身體機能，也就是日夜節律 (Circadian Rhythm)。

然而在電燈發明、文明進步之後，人體與環境原本平衡的步調逐漸被打擾，因為工作、娛樂讓作息大亂，造成身體機能紊亂，甚至提早發生老化。

除了作息時間，睡眠時數也很重要，充足的睡眠需求是貯存體力、滿足白天活力，以及增加免疫力的必要條件之一。

## 生理時鐘希望我們睡多久？！



●個別因素，差異兩小時內仍是正常範圍

●資料來源：Hirshkowitz M, et al, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015)  
資料來源：Hirshkowitz M, et al, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015)

從表格中你會發現，其實老年人需要的睡眠時間與成人一樣，但在現代有許多老年人都有睡眠時間短縮的現象，這是因為老化造成生理時鐘紊亂所導致，若想要擁有健康的體能，不妨試試從調整生理時鐘開始。

## 2017 諾貝爾生理醫學獎頒給「生理時鐘」

你不會越夜越美麗，別再熬夜嚕！

美國的傑弗裏·霍爾 (Jeffrey C. Hall)、邁克爾·羅斯巴什 (Michael Rosbash) 和邁克爾·楊 (Michael W. Young) 三人因「生理時鐘」研究，獲得了 2017 諾貝爾生理醫學獎。

簡單的說，「生理時鐘」的研究驗證了人類身體裡面真的「內建」了一個看不到的時鐘，並不會受到日夜等外在環境影響；就某種層面來看，也印證了中醫的某些理論。

關於生理時鐘的科學研究其實有條漫長的路，科學

家們前仆後繼，直到 2017 這三位科學家發表的研究終獲諾貝爾青睞，雖然大眾有點兒小小跌破眼鏡，但其實這項研究在現今具有幾項重大的意義。

為什麼氣喘好發於半夜？為什麼失智症會出現日夜顛倒的睡眠障礙？美國這三位學者發現「控制生理時鐘的分子機制」後，可幫助進一步研究失智症、神經退化、呼吸道等疾病；甚至讓身體進入冬眠，搞不好可以變成美國隊長，或是來一趟太空旅行。

當然目前這都還在奇想階段，然而，偉大經常就在小小的、看似日常的地方發現曙光，不是嗎？！

# 愉悦起床

## 早間活力沖飲

### 補充體力，精力旺盛！

革命性日間配方，含有豐富維他命、礦物質、植物精華成份。



容量：7.5克 × 30包 / 盒  
 使用方法：每日餐後，約以 240c. c.  
 室溫冷水，沖泡 1包

# AM | PM

## ESSENTIALS™

六大營養素，日夜接棒，守護您的健康！

# 安心入睡

## 夜安優眠沖飲

### 幫助入睡，提升睡眠品質！

夜間修復配方，含有豐富主要營養成份及專利配方。



容量：7.8克 × 30包 / 盒  
 使用方法：每日睡前，約以 240c. c.  
 室溫冷水，沖泡 1包

# 婕斯貼心為你建構行銷利器

## 專屬 APP 正式發佈

行動時代，時刻都精采；婕斯最新發布的“婕斯生活”APP，讓婕斯人無論走到哪裡，最新資訊不漏接，分秒都在掌握中。

### 發現：豐富多樣的婕斯資訊 學院：獲益匪淺的婕斯學院

不但隨時了解公司的政策、活動和商品，同時也能透過「行銷、教育、管理、商品」4個學院的豐富內容來提升自己。趕快下載吧！



#### 立即體驗

★ IOS 版本用戶：

可掃描下列 QR code，或在“應用商店”搜尋**婕斯生活** APP，下載安裝。



★ 安卓版用戶：

請直接掃描下列 QR code，下載安裝。



## 大中華區專屬新官方網站 正式發佈

美商婕斯環球集團為了提供大中華區的經銷商與消費者，可以更高效便捷瀏覽官方網站，決定採用國際領先的高端通訊技術連接總部服務器，將可以大幅提升官網瀏覽和後台操作的速度和效率。

自美東時間 2018 年 9 月 13 日起，大中華區將正式啟用新的專屬官方網站 [www.jeunessechina.com](http://www.jeunessechina.com) 網站內容和流程操作同原官網 [www.jeunesseglobal.com](http://www.jeunesseglobal.com)，經銷商之個人網站亦將更改成：網名 [jeunessechina.com](http://jeunessechina.com)，歡迎所有婕斯家人趕快來體驗快速登入官網的感受！

台灣限定

# JGIFT 召集令！

2018 年最新上線 JGIFT，好康拿不完的活動網站，

各位婕斯家人，你加入了嗎？

不定時的好康活動等你來拿，還未加入 JGIFT 的婕斯夥伴，

趕快進行註冊，好禮拿不完！

## 注意事項：

1. JGIFT 網站限婕斯台灣籍經銷商加入。
2. 一個行動電話號碼限登錄一個全球編碼，全球編碼可至 Joffice 後台『個人檔案』中查詢。
3. JGIFT 網站舉辦之活動，限本人帳號參加，資訊查核後與後台不符者，將喪失資格。
4. 美商婕斯公司對本活動保有任何修改與解釋的權利。



## Jgift 登錄3步驟

### ▶ 步驟1

進入Joffice  
確認自己的全球號碼

全球號碼哪裡找



### ▶ 步驟2

進入Jgift網站  
[www.jgift.com.tw](http://www.jgift.com.tw)  
進行會員登錄



### ▶ 步驟3

請注意！  
設定帳號密碼  
(需綁定個人手機驗證)



恭喜您!登錄完成了。

# 商德約法停看聽

網路營銷產業的蓬勃發展，為每個人帶來嶄新的生活主張，我們可以靠自己的雙手擁抱健康美麗、享受歲月、創造豐盛；自然地，在眾人努力將這份大愛散播並延續的過程中，會需要良好的秩序管理作為配合。由直銷協會所推廣的自律守則 -- 《商德約法》，不只內容明確扼要，其應用更具體、且更平易近人。在此舉出兩項最值得關注的熱門議題來作探討：

## 不誇大不實

經銷商在向他人介紹自家產品時，對於產品的使用效果、個人營銷收入、公司相關制度都應該盡可能做詳細而真實的說明，並且能夠提出充分的事證作為說明依據。對於經驗分享，則需要強調純屬個人的感受和體會，應避免就產品使用的效果或業績收入等方面做出任何保證，更不得刻意以誇大或不實的言詞，造成誤導消費者或其他經銷商的可能。

特別提醒，法律明文規定食品類與一般化妝品類的商品均不得宣稱醫療效能和生理功效，還請各位家人們要特別注意哦！

## 應明確告知

除了不做誇大不實的說明外，還需要更進一步做到明確告知，否則可能出現違反個人資料保護法或偽造文書的情況。成為婕斯的獨立經銷商，除了能向公司購買產品，也擁有了產品經銷權、參與獎勵計畫及參加公司活動的權益，同時也可能隨著個人事業起步而出現相對應的稅務變化，因此，我們希望每一位婕斯家人在辦理入會註冊時，都已經充分瞭解經營婕斯事業所涵蓋的種種課題，在新夥伴分享婕斯事業時，也要記得清楚說明成為婕斯獨立經銷商所代表的意義，給予夥伴充分認識婕斯的機會，如此一來，更能順利為彼此的合作關係打下信心和信任的基礎。

不論是《商德約法》，抑或公司的政策與程序，除了減少摩擦和化解市場上偶爾的衝突，最重要的，是使每位經銷商都能在友善的經營環境中，順利把握成功契機。

除了會時常提供最新消息給婕斯家人之外，公司更是特別製作了商德推廣影片－《合規攻略》，透過實例分析，帶領著婕斯家人步步解開懸疑，就讓我們一同穿梭古今，探究合規行為的奧秘！

想知道更多商德約法和公司政策程序的相關資訊嗎？立刻掃碼 QRcode：



Jschool「友善環境」



《合規攻略》第一／二集影片連結

# 行政作業懶人包



鑑於經銷商在推廣新人加入時，時常遺漏了一些小細節，也許容易造成了新夥伴的誤解，所以客服部特別製作了作業提醒懶人包，趕緊手牽手一起來閱讀吧！

## · 新入會申請書

加入台灣會籍，除了網站後台資料登打、訂單付款完成之外，千萬要記得一定必須儘速繳回經銷商獨立申請書，確保入會的完整性。

### \* 溫馨小提醒：

**個人入會者：**申請書上需黏貼身分證正反面清晰影本，不可以其他證件代替。

**公司 / 營利事業入會者：**申請書上需黏貼負責人身分證正反面清晰影本，並附上商業登記核准函 ( 設立登記表 ) 影本，申請人簽名欄位需由負責人簽名並加蓋公司大小章。

**在台居留外籍人士入會者：**申請書上需黏貼居留證正反面清晰影本 ( 居留證上需有最新規定之統一證號及效期六個月以上 )。

## · 訂單提領時限及保管費

訂單成立後，須於 1 個月內完成取貨。

逾期取貨每筆訂單公司將酌收每日 1 美元之累計保管費 ( 目前美元兌台幣之匯率為 1:32 )，保管費須於提領該筆訂單之產品時一併給付。

## · 信用卡 3 D 驗證

為保護本公司經銷商之信用卡使用權益與維護網路交易之安全性，台灣地區已全面配合各家銀行施行信用卡線上交易驗證服務。

如同一般線上購物，持卡人僅需在完成刷卡程序前，輸入一組銀行傳送到持卡人手機之「OTP 專屬動態密碼」，即可保障您在網路上刷卡購物之交易安全性。

## · 自助查詢發貨系統

郵寄訂單配送時間為訂單成立後三至七個工作天安排發貨，經銷商可隨時於物流查詢系統中確認訂單寄送進度。

<http://dyterm.cj-logistics.com.tw/JessTCat.asp>

若有任何疑問，歡迎聯絡客服單位進行諮詢。

客服專線：0809-050-294 ( 周一至周五 上午 10 點至晚間 9 點 )

客服信箱：taiwan@jeunessehq.com





## 2019 婕斯獎勵旅遊計劃

# 全世界最富裕的城市 - 瑞士蘇黎世之旅

出發日期：2019 年 5 月 (六天五夜)



獎勵截止時間：2019 年 2 月 28 日晚上 11 點 59 分止 (美東時間)